

会 議 録 (概要)

会議の名称	平成 29 年度 第 2 回 健康づくり推進懇談会
開催日時	平成 30 年 2 月 15 日 (木) 午後 1 時 30 分開会 午後 4 時閉会
場所	佐渡市役所本庁舎 3 階 大会議室
議題	(1) 佐渡市の健診結果からみた現状と「S I Z E S」の取組状況及び事業所での健康づくりの取組について (2) 「S I Z E S」を実行するために
会議の公開・非公開 (非公開とした場合は、その理由)	公開
出席者	参加者 関係団体・地区組織の代表者、有識者 14 名 事務局 市民生活課 課長 小路 昭 健康推進室 室長 斎藤 修 健康増進係長 伊藤 智子 保健係長 石井 恭子 主任保健師 川上 由美子 主任栄養士 吉良 美代子 相川支所 主任保健師 石塚 秀美 羽茂支所 福祉保健係長 渡辺 桂子 主任保健師 木下 久美子
会議資料	別紙のとおり
傍聴人の数	0 人
備考	

会議の概要 (発言の要旨)	
発言者	議題・発言・結果等
事務局 小路課長 吉良主任栄養士	開会のあいさつ 佐渡市の健診結果からみた現状と「S I Z E S」の取組状況について <ul style="list-style-type: none"> ・ 70 歳以上の人の 60%が高血圧。高血圧性疾患医療費は、県に比べて高いが、早期受診により年々下がってきている。40 歳以上の人は、濃い味付けに気を付けるようになった半面 30 歳代以下は、濃い味付けを好む人が増えた。 ・ 糖尿病の人の割合は、3 年前に比べて高くなっている。年々医療費が上がっている。糖尿病の予防対策が必要。

<p>トラック協会佐渡支部 祝 博之 事務局長 様</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・40～50歳の人約3割が肥満傾向にある。朝食を抜かない人の割合が増えている一方、運動習慣のある人の割合が県に比べて低い。 ・子どもの肥満の割合についても、幼児・小・中・高校生ともに、県平均より高い状況にある。 ・佐渡市の「SIZE S」の取組状況について説明。「SIZE S」のPR、メニューの作成や事業所への働きかけ、健康づくり推進懇談会と連携した推進など。 <p>事業所での健康づくりの取組</p> <p>「新潟県トラック協会佐渡支部 私たちの取組について」の事例紹介</p> <p>①出前授業の開催</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加茂小学校5年生を対象に、運送業や交通安全について講話。 ・子ども達がトラックの運転席に乗り、死角を実際に体験。 ・日頃当たり前と思っていることも実は、縁の下の力持ちがいて、そのおかげでその当たり前が成り立っている。将来の仕事の選び方に、何か人の役に立つことをする職業も選択肢のひとつにして欲しいと伝えた。早い時期から、自分がどうなりたいか、どんな方向に進みたいのかを親子で話し合うべきだと思う。 <p>②佐渡保健所・市健康推進室の講習会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「手軽にできるストレッチ」や「健康で元気に働くための職場環境づくり」について、管理職や運転手などの代表者15名が学ぶ。 ・今後は事業所単位で講習会を実施したい。会員を集めた実施も考えている。 <p>③職員の健康管理の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過労死や健康起因事故防止セミナー等の内容をフィードバック。 ・運行管理と同時に、健康診断結果のフォローアップなど、健康管理もしっかり行っている。 ・朝礼時のラジオ体操の実施。 ・パワハラ・セクハラ・メンタルヘルス相談窓口設置。 ・食生活・運動・飲酒・喫煙など、生活習慣病への注意喚起。 ・エプワース眠気テストを実施し、睡眠時無呼吸症候群による事故防止等の対策。 ・健診結果で痛風・動脈硬化・腰痛・肝機能障害などに該当する方には、医学予防協会からもらってきたパンフレットをコピーして渡し、活用。 ・ドライバーの人手不足・長時間労働・社会的地位の低さなどが課題だが、市民の生活や産業を支えているという自覚と誇りをもって安全運転を行うよう、健康でいきいきと長くいられるよう伝えている。
---------------------------------------	---

<p>川上主任保健師</p> <p>グループに分かれて討議</p>	<p>前回の懇談会の内容の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「S I Z E S」を推進するためのアイデア ・市の健康課題：肥満・欠食・間食・糖尿病・運動不足・高血圧 <p>「S I Z E S」を実行するための話し合い</p> <p>◎できそうなこと、効果的だと思うこと。ひとり 3 票投票し、3つのアイデアに絞り込み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「S I Z E S」を知ってもらう。普及・啓発。(21 票) ・カロリーをわかりやすく明記。スーパー・弁当屋から協力。目安が分かり、毎日チェックできる。(12 票) ・おじいちゃん、おばあちゃんと遊ぶ+食のコラボ。(2 票) ・料理クラブの開催。親に頼らず、小さい頃から料理を作る機会を持たせる。(6 票) ・健康チャレンジ。楽しくみんなで目標をもって取組む。(5 票) ・職場でラジオ体操。みんなで気軽に取組める。(5 票) ・コンビニメニューの賢い選び方。(6 票) ・「S I Z E S」レシピ。子ども向け・おつまみなど。(6 票) ・各々の所属で取り上げたい内容の健康教育。おやつのとりの方・食・運動など。(3 票) <p>◎3 つに絞ったアイデアの具体化と、どこと協働して実行するか。自分の所属団体できそうなこと</p> <p>①カロリーを分かりやすく明記</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弁当などに明記し、毎日チェックできる。目安が分かる。 ・70 歳過ぎの方にカロリー制限の話をする、制限し過ぎて低栄養を招き逆効果になる恐れもある。対象とする世代を明確にして取り組んだ方が良い。 ・小さい頃からチェック表などで確認するよう習慣づけると効果的。子どもがやるようになると、親にも火がつき、やる。 ・量と内容を正確に伝える。給食の栄養士や、養護教諭、学校の健康委員会などと組むと良い。学校での取組が家庭につながる。 ・目で見て楽しい一覧表を配布する。 例えばランチョンマット、お皿、クリアファイルなどを卒業式や年代の節目、何かの教室に参加したらプレゼントする。 ・朝食を食べようキャンペーンなど、わかりやすく簡単なものを取組む。 ・カロリーの歌を作って、商店街などで繰り返し流す。頭にすり込む。 ・商工会、J A、P T A 連合会などと協働すると良い。
-----------------------------------	---

<p>事務局 斎藤室長</p>	<p>②「S I Z E S」を知ってもらおう。普及・啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・佐和田の海岸でみんなでラジオ体操をして、ドローンで撮影し、佐渡テレビで放映。どういう取組なのかもPRする。 ・色々な団体、色々な人が参加し、島外からの参加者も呼びかけ、同じ日に50,000人で200kmを結んで、「S I Z E S」の啓発を行う。同時に「S I Z E S」レシピの試食もしながら、SNSで発信。サドテレビや新潟テレビ局でも。 ・中・高生は、朝練や通学時間の制約で、朝食を欠食する子どもが多い。食の大切さを啓発。 ・「S I Z E S」の日。○曜日は地域や職場でラジオ体操をする。それをテレビ放映。 ・おそろいのTシャツを着て啓発。クラウドファンディングで賛同者を募る。 ・ポスターでPR。 ・佐渡テレビに「S I Z E S」のコーナーを作ってもらって、佐渡市の現状などを伝える。園や職場から発信。マスコミを上手に使う。 <p>③「S I Z E S」レシピや料理クラブ、コンビニメニューの賢い選び方など、「食」に関する取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年齢・性別に合わせた1食あたりのカロリーの目安とカロリー消費量の表示。 ・野菜を摂取するための工夫。 ・コンビニメニュー組合せの良い例を一覧表にし、店内に掲示。サドテレビでも放映してもらおう。 <p>コンビニとの連携は、ローソンに替わって難しくなったかも知れない。</p> <p>J Aや商工会にも連携を依頼する。</p> <p>高校に周知。</p> <p>新潟日報でも掲載。</p> <p>年配の人もデザートを購入するので、カロリーを知らせる。</p> <p>野菜を摂取するよう促す。</p> <p>揚げ物が多いので、回数を控えるアドバイスを提案。</p> <p>スポーツ（ミニバス等）後に立ち寄る。</p> <p>おすすめメニューの紹介。</p> <p>閉会のあいさつ</p>
-----------------	--